

## **Chapter 11, Habits and Attention:**

<https://vimeo.com/123925969>

## **Kapitel 11, Angewohnheiten und Aufmerksamkeit:**

00.00

“Wir sind das, was wir wiederholt machen. Spitzenleistung ist daher keine Handlung sondern eine Gewohnheit.” Aristoteles

Angewohnheiten. Aristoteles: “Wir sind das, was wir wiederholt machen.” Das ist wozu wir werden. Du hast eine Idee, säe und handle, säe und handle - ernte eine Gewohnheit. Du hast eine Idee, du machst es einmal und bevor du dich umschaust ist daraus eine Angewohnheit geworden. So etwas muss beobachtet werden. “Spitzenleistung ist daher keine Handlung sondern eine Gewohnheit.”

00.29

Wenn du dir darüber bewusst bist, wie du lebst, helfen dir die Angewohnheiten die Person zu sein, die du wirklich sein willst. Mit anderen Worten sagt Aristoteles, ein echt cooler Typ übrigens, “Wir sind das, was wir wiederholt machen.” Wenn du beispielsweise immer zu viel isst, was ein schlechtes Beispiel ist, aber wir machen das ja häufig, werden wir ungesund, übergewichtig und haben ein schlechtes Körperbewusstsein.

01.42

Dahin entwickeln wir uns, das macht dich nicht zu einer schlechten Person und es heisst nicht, das deine Essenz Probleme hat, es ist die Person. Es ist eine Angewohnheit. Spitzenleistung ist wenn du gute Manieren hast, dich gut ernährst, die Dinge praktizierst, die du gerne sein möchtest. Du willst mitfühlend sein, flexibel.

02.13

Lasst uns das anhand der Formel betrachten: Du willst mitfühlend, flexibel und neugierig sein. Das ist das wohin ihr euch entwickelt. Wenn ihr diese Qualitäten praktiziert werdet ihr dazu. Du wirst zu einer flexiblen, mitfühlenden, neugierigen Person. Frage: “Das heißt dass Spitzenleistung nicht einfach so kommt.” Genau, es ist keine Angewohnheit, sondern du entwickelst Exzellenz, nicht die Gewohnheit. Das ist wunderschön. Ich konnte Aristoteles nie so richtig verstehen. Das ist ein wenig vor meiner Zeit und ich konnte das nicht kapieren. Aber es ist wahr, beachte deine Angewohnheiten.

03.10

Ihn mag ich auch gerne. Charles Duhigg: “Jede Angewohnheit kann geändert werden.” Es war schwierig, von ihm ein Zitat zu finden. Also habe ich sein Buch über das Thema, wie man eine Angewohnheit ändern kann, gelesen. Und es hat funktioniert. Ich habe früher oft meine Lippe gebissen. Bis ich merkte, dass ich das sogar beim meditieren machte. Ich sagte mir, dass da

was nicht stimmt und wollte mir das unbedingt abgewöhnen. Ich habe Duhiggs Buch gelesen und mir das abgewöhnt, indem ich diese Angewohnheit mit einer anderen ersetzte. Das hat echt funktioniert und ich habe aufgehört meine Lippe zu beißen. Ein Jahr lang hatte es aufgehört und in letzter Zeit hat es wieder angefangen. Aber das ist eine andere Geschichte. Man kann sich alles abgewöhnen. Es ist gut das zu wissen. Wichtig ist zu wissen, welche Angewohnheiten ich überhaupt habe und wie ich lebe. Petra: "Sei nicht so streng mit dir selbst." Genau, sei nicht so streng mit dir.

04.36

"Abgelenkt: Die Erosion der Aufmerksamkeit. Und die Ankunft des dunklen Zeitalters" Maggie Jackson

Das ist eine Verrückte. Sie hat dieses Buch geschrieben und es ist schwierig es ganz durchzulesen. Sie behauptet, dass wir in das dunkle Zeitalter kommen. Niemand will so einen Titel lesen, vielleicht ist das Buch deshalb nicht gut angekommen. Ich habe noch nie gesehen, dass so viel hochwertige Forschungsarbeit am Thema "Ablenkung" betrieben wurde. Und wenn du denkst, dass du nicht zerstreut bist, was glaubst du wie oft täglich du abgelenkt bist? Telefon, Email... Wie stark abgelenkt sind wir? Es ist für einen Menschen sehr schwierig jemandem länger als 10 Sekunden echte Aufmerksamkeit zu geben. Ich habe mit einem Familienmitglied über Skype geredet und habe gefragt: "Was machst du da?" "Ich spüle gerade noch mein Geschirr und trockne ab." Während sie mit mir über Skype geredet hat. Schaust du Menschen auf der Straße oder in Restaurants an?

05.52

Dies ist das Zeitalter, von dem wir dachten es würde wunderschön werden. Die Ablenkungen dieser, wie wir sie nennen, wunderbaren, elektronischen, herrlichen Erfindungen zerstören tatsächlich unsere Fähigkeit von Mensch zu Mensch zu kommunizieren. Für junge Leute ist es angenehmer und leichter mit 102.000 Freunden auf Facebook als mit jemandem nah befreundet zu sein, mit dem sie von Angesicht zu Angesicht wirklich zusammen sein können. Das ist sehr, sehr schwierig.

06.40

Einige Untersuchungen belegen, dass es für Kinder heute schwierig ist mehr als eine Seite im Buch zu lesen, ohne so abgelenkt zu sein, dass sie sich nicht daran erinnern können was sie gelesen haben. Das ist ein gravierendes Problem und eine ernsthafte Zeit in der Ära der Ablenkung. Ich schlage vor, dass wir noch Mal unsere Angewohnheiten anschauen und den Gebrauch von... zählt das mal auf. „iPads, Telefon, Fernseher, Multitasking-Verhalten, mit gleichzeitigem zappen am Fernseher, Essen, Musik hören und schreiben.“ Das gleiche gilt auch für Erwachsene. Wir sehen Paare im Restaurant, die beide an ihren iPhones hängen. Maryse: „Das machen Kinder, aber nicht ausschließlich. Du gehst in ein Restaurant und da steht ein riesiger

Bildschirm.“ Geh niemals nach Texas, denn du kannst nirgendwo hingehen ohne einen Bildschirm vor deinem Gesicht.

08.16

Aber betrachte mal, wie es um unsere Aufmerksamkeitsspanne steht. Wie lange können wir jemandem richtig zuhören, der versucht mit uns zu reden. Wie schwierig ist es echt aufmerksam zu sein, weil wir so daran gewöhnt sind von all diesen Dingen immer wieder abgelenkt zu werden. Das sind Warnungen und es ist schwierig. Wir brauchen mehr und mehr Verbindung zu einander und müssen die Ablenkungen einschränken. Nehmt eure Angewohnheiten bewusst wahr, denn mit dem iPhone zu telefonieren ist auch eine Angewohnheit. Du bekommst mehr Anrufe und jedes Mal zu antworten, wenn das verdammte Ding klingelt, ist eine Angewohnheit. Vielleicht willst du in Erwägung ziehen dich einzuschränken. Nimm dir Zeit für Ruhe und Auszeiten für dich selbst. Das ist Meditation für mich - eine Auszeit. Das ist wie lachen, ein kleiner Urlaub. Das wünsche ich allen.

Zeit: 9'35

Fragen:

- 1, Wenn du eine Angewohnheit ändern willst, musst du sie ersetzen? Wenn ja, womit?
- 2, Nenne einige Beispiele wie Ablenkung die Menschen heute beeinträchtigen?
- 3, Wie können unsere Angewohnheiten und Ablenkungen eine negative Wirkung auf uns haben?
- 4, Nenne ein Beispiel einer Angewohnheit, die die negative Wirkung von Ablenkung verringern kann.